

A glass jar with a metal clasp lid is filled with a creamy white substance, likely yogurt. It is topped with several fresh blueberries and a few small, light-colored flakes, possibly oats or almond flakes. The jar is set against a light, textured background.

Morgenmad

KOM GODT FRA START



PERSONLIG TRÆNER



GRÆSK YOGHURT MED BÆR OG NØDDER

INGREDIENSER

- 200 g græsk yoghurt (2%)
- 1 håndfuld blandede bær (jordbær, blåbær, hindbær)
- 1 spsk mandler eller valnødder, hakket
- 1 tsk chiafrø eller hørfrø

TILBEREDNING

- Hæld yoghurten i en skål og top med bær, nødder og chiafrø.
- Rør let sammen, og tilsæt evt. en smule honning for sødme.

Ca 335 kcal
20-25g protein pr. portion



OMELET MED SPINAT OG HYTTEOST

INGREDIENSER

- 2 æg
- 2 æggehvider
- 50 g frisk spinat
- 100 g hytteost, 1,5% fedt
- Salt og peber efter smag

TILBEREDNING

- Pisk æggene og æggehviderne sammen og krydr med salt og peber.
- Steg spinaten kort i en pande, hæld æggeblandingen over, og steg omeletten, til den er fast.
- Fold hytteosten ind i omeletten, og lad den varme igennem et par minutter.

Ca 265 kcal
25-30g pr. portion



PROTEIN-SMOOTHIE MED SKYR OG BÆR

INGREDIENSER

- 200 g skyr (eller græsk yoghurt)
- 1 banan
- 1 håndfuld frosne bær (jordbær, blåbær eller hindbær)
- 1 scoop proteinpulver (valgfri smag)
- 1 dl mælk eller plantebaseret mælk

TILBEREDNING

- Blend alle ingredienserne, til du får en jævn og cremet smoothie.
- Justér konsistensen med mere mælk, hvis nødvendigt.

Ca 400 kcal

Ca 30g pr. portion, afhængig af proteinpulveret



OVERNIGHT OATS MED CHIA OG PROTEINPULVER

INGREDIENSER

- 50 g havregryn
- 1 spsk chiafrø
- 1 scoop proteinpulver (vanilje eller neutral smag)
- 1,5 dl mælk (eller plantebaseret mælk)
- 1 håndfuld bær eller skiveskåret banan til topping

TILBEREDNING

- Bland havregryn, chiafrø, proteinpulver og mælk i en skål eller en beholder med låg. Stil
- blandingen i køleskabet natten over. Om morgenen kan du
- toppe med friske bær eller frugt og evt. lidt nødder.

Ca 450 kcal

Ca 20-25g pr. portion, afhængig af proteinpulveret



PROTEINPANDEKAGER

INGREDIENSER

- 1 scoop proteinpulver (valgfri smag, fx vanilje)
- 1 æg
- 1 banan
- 1 spsk havregryn
- Lidt mælk eller vand for at justere konsistensen

TILBEREDNING

- Blend alle ingredienser til en glat dej. Steg små
- pandekager på en varm pande med lidt olie. Server
- med frugt eller lidt vaniljeskyr for ekstra protein.

Ca 330 kcal (samlet Kcal indhold)
Ca 20-g protein afhængig af proteinpulveret